

SO 12. MAI GEFÜHRTE FAHRRADTOUR – ZU DEN STÖRCHEN IN DORSTEN

12:00-17:00 Uhr, Treffpunkt: Alter Markt, Anmeldung erforderlich
(radfahren@wiesmanns-watwerk.de, Stichwort: zu den Störchen in Dorsten)

MO 13. MAI, MO 27. MAI YOGA FÜR SCHWANGERE

17:00-18:30 Uhr, KEFB Wattenscheid, Gertrudenhof 25, Anmeldung erforderlich
(02327/954301)

DI 14. MAI, MI 15. MAI WORKSHOP SPORTLICHE AKTIVITÄTEN IM ALLTAG

10:00 Uhr, Rosenstraße 4, Anmeldung erwünscht (ronak.verein@gmail.com)

DI 14. MAI, DIC 28. MAI PFLEGECAFÉ

10:00-12:00 Uhr, Seniorenbüro Wattenscheid, Propst-Hellmich-Promenade 29, Anmeldung erwünscht (0234/37772 oder 0234/3253523)

MI 15. MAI, FR 24 MAI INSEL DER RUHE: SANFTES YOGA UND ENTSPANNUNG FÜR MEHR GELASSENHEIT

15. Mai 14:00-15:30 Uhr, 24. Mai 17:00-18:30 Uhr, KEFB Wattenscheid, Gertrudenhof 25, Anmeldung erforderlich (02327/954301)

DO 16. MAI, DO 23. MAI ELTERN-KIND-TURNEN

15:00-16:30 Uhr, KEFB Wattenscheid, Gertrudenhof 25, Anmeldung erforderlich
(02327/954301)

DO 16. MAI, FR 24. MAI ACHTSAMKEITSKURS - ...UND GIB AUF DICH ACHT!

16:00-17:30 Uhr, Bücherei Wattenscheid im Gertrudiscenter, Anmeldung erforderlich
(buechereiwat@bochum.de oder 02327/910-6528-6531)

FR 17. MAI VORTRAG ZU GESUNDER ERNÄHRUNG

10:30 Uhr, Rosenstraße 4, Anmeldung erwünscht (ronak.verein@gmail.com)

DI 21. MAI VORTRAGSREIHE „NEUES AUS DEN GESUNDHEITSBEREICHEN“

16:00-18:00 Uhr, Veranstaltungssaal Martin-Luther-Krankenhaus, Haus C, Voedestraße 79

MI 22. MAI ÄRZTEVORTRAG ZU GESUNDER LEBENSFÜHRUNG

16:30 Uhr, Rosenstraße 4, Anmeldung erwünscht (ronak.verein@gmail.com)

SA 25. MAI WORKSHOP FÜR FRAUEN ZU GESUNDHEIT, ACHTSAMKEIT UND WOHLBEFINDEN

10:00-17:00 Uhr, CentrumCultur, August-Bebel-Platz 2a, Anmeldung erwünscht
(kdelbaz10@gmail.com oder 0152/34695703)



WATTENSCHIEDER GESUNDHEITSWOCHEN

**VERANSTALTUNGEN
27. APRIL BIS 25. MAI 2024**

Programm auch Online unter:

WWW.WAT-BEWEGEN.DE



Im Rahmen des Programms „Soziale Stadt“ durch den Bund, das Land NRW und die Stadt Bochum gefördert.



Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein-Westfalen





Veranstaltungen 2024

SA 27. APRIL WAT IN ACTION (AUFTAKT DER GESUNDHEITSWOCHEN)

11:00-16:00 Uhr, Friedenspark Ehrenmal

JEDEN DIENSTAG UND DONNERSTAG- BASKETBALL ALS BINDEGLIED FÜR GEFLÜCHTETE UND EINHEIMISCHE

17:30-19:00 Uhr, Basketballfeld Friedenspark Ehrenmal, Anmeldung erforderlich (0176/43375669)

JEDEN DIENSTAG FIT BLEIBEN + SPIEL, SPORT UND SPASS

17:15-18:00 Uhr, Friedenspark am Ehrenmal, Anmeldung erforderlich (www.fit-in-wat.de)

JEDEN FREITAG FIT MIT GYMSTICK

19:15-20:00 Uhr, Halle des Olympiastützpunkts, Hollandstraße 63, Anmeldung erforderlich: (info@rsg-bochum.com oder <https://eveeno.com/322449067>)

MI 01. MAI FAHRRADTOUR – HALDE HOHEWARD UND EMSCHERBRUCH

10:00-14:00 Uhr, Treffpunkt: Zeche Holland, Emil-Weitz-Str. 2, Anmeldung erforderlich (fit-in-wat.de)

DO 02. MAI HILFE BEIM HELFEN – VERANSTALTUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

10:00-13:00 Uhr, Seniorenbüro Wattenscheid, Propst-Hellmich-Promenade 29, Anmeldung erforderlich (0234/37772 oder 0234/3253523)

DO 02. MAI, DO 23. MAI FRÜHLINGSHAFTE KRÄUTERSTUNDE

15:00-16:30 Uhr, Seniorenbüro Wattenscheid, Propst-Hellmich-Promenade 29

DO 02. MAI, MI 8. MAI, DO 16. MAI, MI 22. MAI SPORT- UND SPIELMOBIL

16:00-18:00 Uhr, Friedenspark am Ehrenmal

FR 03. MAI TAG DER OFFENEN TÜR IM HOSPIZVEREIN WATTENSCHIED E.V.

9:00-13:00 Uhr, An der Papenburg 9



IM GESAMTEN MAI KANN KOSTENLOS BEI VERSCHIEDENEN WATTENSCHIEDER SPORTVEREINEN GESCHNUPPERT WERDEN. DAS PROGRAMM GIBT ES ONLINE UNTER WWW.WAT-BEWEGEN.DE

FR 03. MAI WORKSHOP GESUNDER SCHLAF

15:30-18:30 Uhr, Mini Ini, Voedestr. 3, Anmeldung erforderlich (nesrin.19@hotmail.de)

FR 03. MAI GEFÜHRTE FAHRRADTOUR – KLEINE FEIERABENDRUNDE

16:00-18:00 Uhr, Treffpunkt: Alter Markt, Anmeldung erforderlich (radfahren@wiesmanns-watwerk.de, Stichwort: Feierabendtour)

SO 05. MAI GEFÜHRTE FAHRRADTOUR – BOCHUMRUNDE

14:00-17:30 Uhr, Treffpunkt: Alter Markt, Anmeldung erforderlich (radfahren@wiesmanns-watwerk.de, Stichwort: Bochumrunde)

MO 06. MAI, DI 07. MAI, MO 27. MAI, DI 28. MAI LIFE KINETIK FÜR JUNG UND ALT: GEHIRNTRAINING MIT VIEL SPASS UND BEWEGUNG

06. Mai + 27. Mai 15:00-16:00 Uhr, 07. Mai + 28. Mai 17:00-18:00 Uhr, KEFB Wattenscheid, Gertrudenhof 25, Anmeldung erforderlich (02327/954301)

MO 06. MAI ACHTSAMKEIT UND SPIRITUALITÄT– EIN SCHNUPPERABEND

19:30-21:00 Uhr, Ev. Gemeindezentrum Alte Kirche, Alter Markt 5, Anmeldung erforderlich (anke.wolf@bistum-essen.de oder 02327/33696)

DI 07. MAI ACHTSAMKEIT UND SPIRITUALITÄT– MEDITIEREN AM ABEND

19:30-21:00 Uhr, Kath. Kirche St. Johannes, Kemnastr. 10, Anmeldung erforderlich (anke.wolf@bistum-essen.de oder 02327/33696)

MI 8. MAI VITAMINE FÜR WAT VON DER LISELOTTE RAUNER-SCHULE

Ab 10 Uhr, Fußgängerzone der Wattenscheider Innenstadt

FR 10. MAI, FR 17. MAI, FR 24. MAI KANGATRAINING – FÜR MÜTTER MIT BABY

10:00-11:00 Uhr, Friedenspark Ehrenmal, Anmeldung erwünscht (02327/954301)

SO 12. MAI FAHRRADTOUR – ZECHEN-TOUR

10:00-16:00 Uhr, Treffpunkt: Zeche Holland, Emil-Weitz-Str. 2, Anmeldung erforderlich (www.fit-in-wat.de)